فيتامين يعطينا الطاقة لجسمنا أكثر من فيتامين سي!

ويعاني أغلب الطلاب من الإرهاق الشديد أيضا خلال الفصول الدراسية، خصوصا مع اقتراب موعد الامتحانات حيث يقوم الطالب بزيادة مدة فتراته الدراسية في المنزل الأمر الذي يسبب له الإرهاق بالإضافة إلى الضغط النفسي الذي يتعرض له.

مشروبات الطاقة قد تسبب نتائج معاكسة

وبحسب المقال المنشور في مجلة "eatthis" المتخصصة بالصحة والغذاء، تحت عنوان (أفضل مكمل غذائي للطاقة بحسب خبير تغذية)، فإن تتناول أحد مشروبات الطاقة المليئة بالمواد الكيميائية والسكر، غالبا ما يسبب ضررا لمتناوليها أكثر من فائدتها.

وبالرغم من وجود العديد من المكملات الغذائية التي يمكن أن تمنح الطاقة للجسم، كـ"فيتامين سي" على سبيل المثال، لكن أغلب الناس يسعون لمعرفة الفيتامين أو المكمل الأفضل للجسم.

أسباب الوهن... حقائق "غير معروفة"

بحسب متخصصة التغذية، تيريستا بيست، المسجلة ضمن الفئة العالمية الأولى نظرا لخبرتها الكبيرة، فإن تراجع الطاقة لدى الإنسان لا يتعلق دائمًا بقلة النوم، لكن "غالبًا ما يكون نظامنا الغذائي هو السبب الكامن وراء الشعور بالإجهاد وسبب تعرضنا للإرهاق".

وشددت الخبيرة على أن من أهم الأسباب هو الإصابة بفقر الدم، الذي هو السبب الأول للشعور بالتعب الشديد أو الكسل.

وتقول بيست: "هناك حقيقة غير معروفة وهي أن هناك نوعين من فقر الدم؛ فقر الدم وفقر الدم الخبيث... فقر الدم الذي يفكر فيه الكثيرون عند سماع الكلمة مرتبط بنقص الحديد، لكن فقر الدم الخبيث يعود إلى نقص فيتامين ب 12".

لهذه الأسباب "فيتامين ب المركب" هو المكمل الأفضل

تقول الخبيرة إن "مكملات فيتامينات ب المركبة هي عبارة عن تركيبة فيتامين تحتوي على جميع فيتامينات ب، التي يوجد منها ثلاثة عشر نوعا مختلفا".

وتساهم كل "فيتامينات ب" الموجودة في هذا المكمل بأدوار ووظائف مختلفة في الجسم، لذلك لا تحصل فقط منها على دفعة من الطاقة، بل تحصل أيضًا على فوائد إضافية. وهذا شيء لن تحصل عليه مع مشروب الطاقة أو فنجان من القهوة.

داعم لمسارات الناقل العصبي في الدماغ

بالإضافة إلى ذلك، تلعب هذه الفيتامينات دورا هاما جدا في تعزيز عمل الدماغ، فهي تعتبر داعمة لمسارات الناقل العصبي للدماغ.

تحذير خطير من بعض المكملات

وبالرغم من فوائد هذا الفيتامين المتنوعة، إلا أن الخبراء ينصحون بضرورة اتباع الإرشادات المتعلقة

بالتقيد بالكميات الموصى بها عالميا، حيث إن زيادة نسبة بعض الفيتامينات في الجسم قد تسبب أعراضا خطيرة تصل إلى الموت.